حقایقی درباره «سندرم پای بی‌قرار»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سندرم پای بی‌قرار که به‌عنوان یک اختلال عصبی شناخته می‌شود، باعث احساس ناخوشایند در پاها می‌شود و فرد مبتلا این احساس را به‌صورت گزگز، مورمور، سوزش، درد و کشش و یا حرکت حشرات روی پوست توصیف می‌کند؛ به‌طوری که ناچار است برای کاهش این حس‌ها، پای خود را مدام حرکت دهد. این احساس ناخوشایند معمولا در ساق پا اتفاق می‌افتد اما می‌تواند هر جای اندام تحتانی از مچ پا گرفته تا ران را درگیر کند؛ آن هم بیشتر در حالت دراز کشیده.

علائم

۲ نوع سندرم پای بی‌قرار وجود دارد. سندرم پای بی‌قرار زودرس یا اولیه قبل از سنین ۴۵ سالگی آغاز می‌شود. علائم و نشانه‌های سندرم اولیه، با مرور زمان وخیم‌تر می‌شود. سندرم پای بی‌قرار ثانویه یا دیررس بعد از ۴۵ سالگی خود را نشان می‌دهد و ممکن است ناشی از کمبود آهن، بارداری، استفاده از داروهای خاص، نارسایی کلیه یا آسیب طناب نخاعی باشد. علائم و نشانه‌های این سندرم نیز با سرعت بیشتری تمایل به وخیم‌تر شدن دارند.

عوارض بیماری

گاهی اوقات علائم سندرم پای بی‌قرار در شب هنگام بدتر می‌شود و بی‌خوابی ناشی از آن به علاوه عدم تمرکز ناشی از ظهور علائم در روز، نوسانات خلقی مانند افسردگی و دیگر مشکلات سلامت روان مانند اضطراب را به‌دنبال دارد.

نقش کافئین

کافئین می‌تواند آغازگر علائم سندرم پای بی‌قرار باشد. مصرف کافئین، نیکوتین گاهی اوقات علائم سندرم پای بی‌قرار را افزایش می‌دهد. علائم با مصرف داروهایی مانند داروهای درمان تهوع، سرماخوردگی و آلرژی به‌علاوه داروهای قلبی، فشارخون بالا و افسردگی بدتر می‌شوند.

تسکین‌دهنده‌ها

ورزش به بهبود علائم کمک می‌کند، اما باید به‌خاطر داشت که ورزش‌های شدید در اواخر شب می‌تواند اثر کاملا معکوس داشته باشد. دیگر تغییرات شیوه زندگی مانند تکنیک‌های تمدد اعصاب، مدیتیشن، یوگا، اولویت‌بندی بهداشت خواب و رعایت مواردی از جمله گرفتن حمام گرم، ماساژ پاها و استفاده از کمپرس‌های سرد یا گرم می‌تواند تسکین‌دهنده علائم سندرم پای بی‌قرار باشد.

دانستنی‌ها

نقش نورخورشید در نزدیک‌بینی

متخصصان بر این باورند که اعتقاد بر این است که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث افزایش نزدیک‌بینی می‌شود، اما این رابطه از نظر علمی ثابت نشده و استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث خستگی چشم می‌شود و اطلاعات کافی برای نتیجه‌گیری اینکه منجر به نزدیک‌بینی می‌شود، وجود ندارد. محققانت می گویند: استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث افزایش موارد نزدیک‌بینی می‌شود. جای تعجب نیست که مطالعاتی نیز انجام شده که به این نتیجه رسیده که کودکانی که زمان بیشتری را با کتاب‌ها یا صفحه نمایش می‌گذرانند، نسبت به کودکانی که این کار را نمی‌کنند، نزدیک‌بینی بیشتری دارند. موضوع مهم این است که افزایش موارد نزدیک‌بینی واقعی است و نمی‌توان آن را به‌طور کامل با عوامل ژنتیکی توضیح داد؛ بنابراین بررسی عوامل محیطی موثر بر این موضوع نیز ضروری است. سوال مهم این است که آیا صفحه نمایش‌ها یا بهتر بگوییم استفاده بیش از حد از آن می‌تواند دلیل نزدیک‌بینی باشد؟ آخرین مطالعات نشان می‌دهد که صفحات نمایش مستقیما مسئول نیستند. نزدیک‌بینی مشکل تمرکز روی اجسام دور است و این ناهنجاری می‌تواند با لنز و جراحی اصلاح شود. روندی که در آن چشم به نزدیک‌بینی مبتلا می‌شود، کاملا شناخته شده نیست، اما ما می‌دانیم که برای رشد صحیح بینایی ما باید دید نزدیک و دور را تقویت و تمرین کنیم. از این نظر، منطقی به‌نظر می‌رسد که گمان کنیم قرارگرفتن مداوم در معرض نمایشگرها از سنین پایین در زمانی که چشم هنوز در حال بلوغ است، ممکن است به توسعه دید اجسام نزدیک، به ضرر دید از راه دور کمک کند. با این حال داده‌های کافی برای نتیجه‌گیری وجود ندارد که نشان دهد این موضوع باعث بروز نزدیک‌بینی می‌شود. موضوع مهم اینجاست که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش باعث خستگی چشم می‌شود که به آن سندرم کامپیوتری نیز می‌گویند که باعث قرمزی، سوزش و خارش چشم، خشکی چشم و یا برعکس (اشک‌ریختن مداوم)، سردرد و... می‌شود.

توصیه

بهترین توصیه برای کاهش علائم خستگی چشم، پلک‌زدن مکرر و استراحت با رعایت قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. به عبارت دیگر هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه استراحت و به یک جسم در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه و تلاش کنید روی آن تمرکز داشته باشید. اگر از پنجره و به نور نگاه کنید، بهتر است زیرا گمان می‌رود یکی از مقصران احتمالی ایجاد نزدیک‌بینی کمبود نور باشد. در واقع ثابت شده کودکانی که زیاد مطالعه می‌کنند، چه روی کاغذ و چه روی صفحه دیجیتال، معمولا در طول روز کمتر در معرض نورخورشید قرار می‌گیرند. اخیرا ثابت شده که بین نزدیک‌بینی و کمبود نورخورشید رابطه وجود دارد. همه نشانه‌ها به این واقعیت اشاره دارد که نه کتاب و نه دستگاه‌های الکترونیکی به‌طور مستقیم در افزایش نزدیک‌بینی در سراسر جهان مقصر نیست و آنها تنها با دور نگه‌داشتن کودکان از نورخورشید در این پدیده شریک شده‌اند.

یادداشت

بهترین روش کاهش‌وزن

گلبن سهراب
متخصص تغذیه

بهترین روش کاهش‌وزن استفاده از تمام گروه‌های غذایی شامل نان، غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت قرمز و سفید و تخم‌مرغ است. استفاده از پروتئین‌های گیاهی به‌دلیل دارابودن فیبر بالا می‌تواند به میزان قابل‌توجهی در سلامت و کاهش اشتها اثرگذار باشد، حبوبات هم فیبر بالایی دارند و منبع از پروتئین‌ها نیز به حساب می‌آیند. گنجاندن مقادیر مشخصی از پروتئین گیاهی، میوه و سبزیجات و غلات سبوس‌دار در سبد غذایی می‌تواند گزینه مناسبی برای اصلاح سبک زندگی و رسیدن به وزن ایده‌آل باشد. در بسیاری از مواقع ممکن است بدن ما حس سیری و گرسنگی را اشتباه کند، خوردن مایعاتی که حاوی کالری نیستند خیلی به ما کمک می‌کند تا در طول روز و برنامه غذایی به مقدار کمتری در برنامه کاهش‌وزن احساس گرسنگی کنیم. باید بطری آب همراه داشته باشید؛ توصیه می‌شود به آن مقداری تخم‌شربتی و یا دانه‌های چیا را اضافه کرده تا همراه استفاده از مایعات، فیبرهای مفید نیز وارد بدن شوند. سعی کنید به آب شکر و مواد شیرین‌کننده اضافه نکنید و یا ازعرقیات گیاهی همانند بیدمشک و یا از بهارنارنج که به بهبود طعم آب کمک می‌کنند استفاده کنید. استفاده از موادغذایی جامد می‌تواند به میزان قابل‌توجهی در احساس سیری نقش داشته باشد؛ بنابراین بهتر است به‌جای مصرف نوشیدنی‌های پرکالری و شیرین از خوراکی‌های جامد سالم همانند: سیب و یا هویج و یا حتی کمی نان سبوس‌دار برای رفع گرسنگی استفاده کنید. کاهش‌وزن تدریجی بهترین نوع رژیم لاغری و سبک زندگی است بسیاری از افراد مبتلا به اضافه‌وزن و یا درجاتی از چاقی، بدون اینکه توجه کنند که حجم بالای توده بدنی در چه بازه زمانی ایجاد شده، سعی دارند خیلی سریع به وزن ایده‌آل برسند. توصیه بر است که دربازه زمانی کوتاه اقدام به کاهش‌وزن نکنید؛ چراکه بدن انسان از ترکیبی از استخوان، عضله و بافت چربی تشکیل شده و نکته‌ای که باید در رژیم کاهش‌وزن مدنظر باشد کاهش بافت‌های چربی اضافه است. هفته‌ای یک کیلو کاهش‌وزن تا رسیدن به حد مطلوب برای افراد دارای اضافه‌وزن توصیه می‌شود. کاهش‌وزن سریع خطرناک و نشانه از بین‌رفتن بافت عضله و یا آب بدن است؛ بنابراین هرگز برای رسیدن به وزن ایده‌آل نباید از رژیم‌های سفت، سخت و سریع استفاده کنیم.

نکته

مهمترین علت سوءتغذیه کودکان

رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان گفت: مطالعات نشان داده مادرانی که سواد دارند میزان سوءتغذیه در اعضای خانواده کمتر است و دریافت‌نکردن موادغذایی مفید و مصرف زیاد غذاهای آماده نیز باعث کمبودهای مفید ریزمغذی در بدن کودکان می‌شود. علی‌اکبر سیاری با اشاره به برگزاری هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان در روزهای ۱۰ الی ۱۲ اسفندماه، اظهارداشت: سوءتغذیه باعث کمبود ریزمغذی‌ها مانند آهن و روی، مواد پروتیینی و قندی در کودکان شده و منجر به بروز بیماری‌هایی متابولیک می‌شود. وی بیان داشت: تغذیه سالم و نیازهای تغذیه‌ای در شیرخواران و کودکان نوپا بسیار مهم بوده، زیرا سوءتغذیه یکی از مشکلات سلامت هست که باعث می‌شود کودک رشد مناسبی پیدا نکند و دچار بیماری شود. سیاری ادامه داد: بیشترین سوءتغذیه کودکان در سیستان‌وبلوچستان، هرمزگان و جنوب کرمان وجود دارد و چاقی نیز در گیلان شایع‌تر است. وی افزود: برای اینکه بتوانیم تغذیه کودکان را کنترل کنیم باید تحرک بدنی افزایش یابد. یکی از اقدامات انجام در این راستا، آن است که با همکاری وزارت بهداشت کلینیک سبز در هر استانی ایجاد کنیم، کودکان چاق مورد بررسی قرار گیرند و تحت نظر تیم پزشکی درمان شوند.

اهمیت تغذیه نوزادان

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: نرم‌افزاری را نیز طراحی کردیم؛ مردم از فضای مجازی استفاده کرده و وضعیت قد و وزن خود را ثبت کنند تا در صورت چاقی، دستورالعمل‌ها لازم را برای کاهش‌وزن دریافت کنند. سیاری اظهارداشت: کودکانی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شوند و اگر به مدت پنج روز از راه دهان به آنها غذا داده نشود دچار سوءتغذیه می‌شوند و بچه‌هایی که دچار بیماری‌های سلیاک، کلیه، سرطان هستند، باید تغذیه مناسب داشته باشند. در ادامه، ناصر کلانتری؛ دبیر اجرایی هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان گفت: چاقی و اضافه‌وزن کودکان موضوع مهمی است، باید شیوه زندگی انها تغییر کند و افراد تغذیه مناسب داشته باشند. وی با اشاره به اینکه تغذیه از دوران نوزادی اهمیت زیادی دارد، افزود: موادغذایی مانند فرنی منعی برای مصرف کودکان زیر یکسال ندارد اما صرفا شیر گاو نباید به وی خورانده شود. کلانتری تصریح کرد: تغذیه با شیرمادر تا ۲ سالگی برای کودک ضروری است و شیرخشک جایگزین مناسبی برای وی نیست، مادران باید به این موضوع توجه داشته باشند تا کودک را از مزایای شیر مادر محروم نکنند.

راهکارهای درمان کم‌شنوایی و پیرگوشی

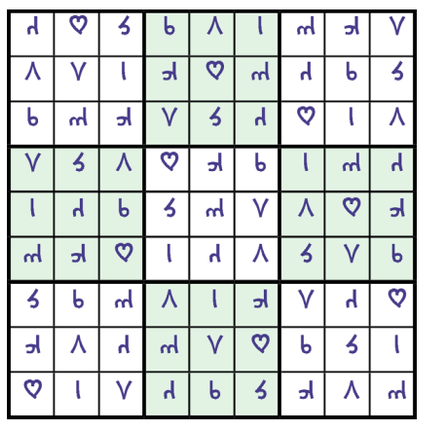
مدیرگروه مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی در مورد پیرگوشی و راه درمان آن گفت: پیرگوشی افت تدریجی و پیشرونده کم‌شنوایی حسی-عصبی است و رایج‌ترین علت کم‌شنوایی محسوب می‌شود. دکتر فلوریا انفرادی افزود: در افراد مبتلا به پیرگوشی صداها شنیده می‌شوند، ولی آنها را تشخیص و تفکیک نمی‌دهند. از دیگر ویژگی‌های پیرگوشی، بدترشدن تشخیص کلمات در محیط‌های پرسروصداست. وی افزود: افرادی که در معرض سروصدای بلند قرار دارند، زودتر از دیگران پیرگوشی را تجربه می‌کنند. به‌گفته انفرادی بین پیرگوشی و فاکتورهای خطری مانند سیگارکشیدن، فشارخون بالا و بیماری دیابت ارتباطات معناداری وجود دارد. انفرادی اضافه کرد: پیرگوشی با توجه اطرافیان و استفاده به‌موقع از سمعک قابل درمان است. وی ادامه داد: کم‌شنوایی سالمندان به‌دلیل اختلال در برقراری ارتباط با اطرافیان موجب افسردگی و گوشه‌گیری آنان و موجب افزایش احتمال رخداد حوادث برای آنها می‌شود.

عوامل بروز فشارخون بالا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: بیماری فشارخون بالا مهمترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ‌ومیر زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی، سکته‌مغزی و بیماری‌های مزمن کلیه است. دکتر شهرام صیادی افزود: فشارخون اولیه، شایع‌تر اما علت آن ناشناخته است. به‌نظر می‌رسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم‌غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشد. عوامل سبک زندگی شامل مصرف دخانیات، استرس، اضافه‌وزن، مصرف زیاد نمک و کم‌تحرکی است. صیادی در مورد علت فشارخون ثانویه گفت: آسیب‌های کلیوی، دیابت، اختلال غدد فوق کلیه، اختلال غددتیروئید، وقفه تنفسی در خواب، تومورها، داروهای تفننی، ، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم یا مصرف غلط دارو، مصرف غذاهای ناسالم و ... علل فشارخون بالاست. رئیس دانشگاه تصریح کرد: فشارخون می‌تواند به‌سادگی در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه‌گیری و به موقع شناسایی شود.

جدول سودوکو

	۷				۲			
		۹	۵		۳	۲	۷	۴
۵	۲	۸				۳	۹	
	۸		۷				۴	۳
					۶			
۲				۴			۶	۸
۷	۱	۵	۲	۶			۳	۹
۶	۹	۲		۵		۱		۷
	۴	۳	۱		۹	۶	۵	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

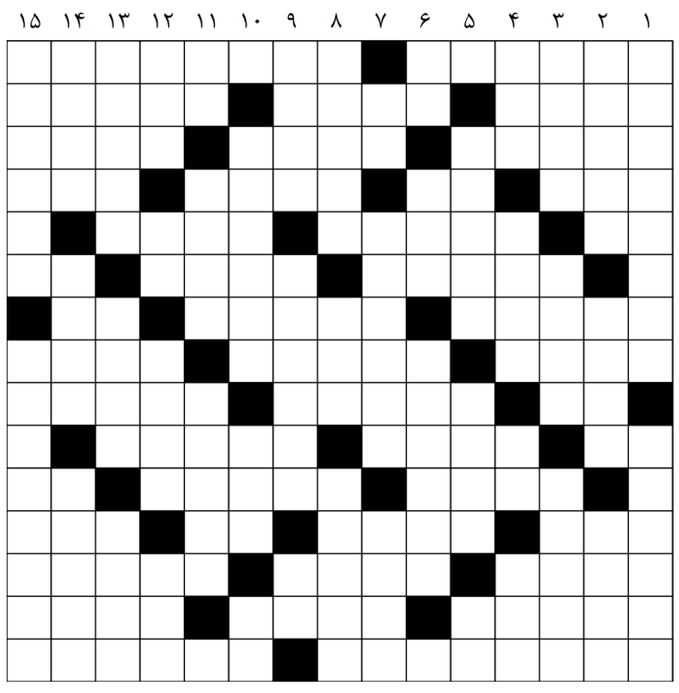
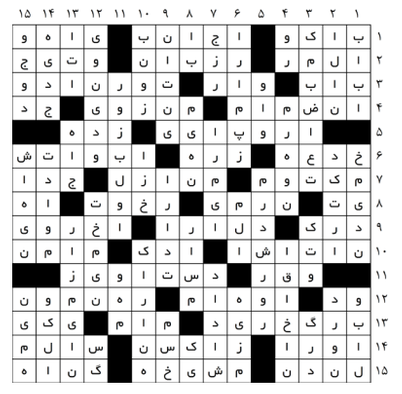
شماره ۱۵۰۶

افقی

۱- کشتی‌بان- لرزانک میوه ۲- تاج‌ودیهیم- حالت بیزاری که از دیدن چیز ناپسند- بازیگر فیلم آتش تند ۳- بازکردن- آشکار- لنز زاویه باز ۴- علامت کارخانه- آزاده کربلا- تعظیم- شهری در آلمان ۵- وترکمان- از انواع شورلت در ایران- هویدا ۶- بنگاه‌وانجمن- کندزبان- کلمه تصغیر ۷- کربنات کلسیم- کشوری در اقیانوسیه- به‌دنیاآوردن ۸- کمک- لباس پوشیده- زن کمرباریک ۹- درهم‌پیچیدن- گدازه آتش‌فشانی- گسترش‌دادن ۱۰- شماومن- نوعی قطع کتاب- بیان‌کردن ۱۱- آوازه- اغذیه‌وطعام- خشکی ۱۲- کرانه آسمان- تأکید شده- بچه می‌کشد- اندکی و مقدارکم ۱۳- سنگینی‌ومتانت- زین ساز- صدای بلند ۱۴- نوشته‌شده- محصول سینما- حمام لاغری ۱۵- مرکز ایالت فلوریدا- تولید و انتقال‌برق

عمودی

۱- شهری در ژاپن- ایستادگی ۲- عصاره میوه- خواب کودکانه- مستمندان ۳- نشان‌ومدال- اسراف‌کننده- زردک صحرایی ۴- عقل‌وهوش- ظرف فلزی- راه‌میانبر- شایسته‌وجایز ۵- نامبارکی- اولین ماه سال‌قمری- ابر نزدیک به زمین ۶- حرف هشتم لاتین- نخ‌تابیده- استاد اقتصاد سیاسی انگلیسی ۷- غروروتکبر- درنگ و تأنی- سبزی خورشتی ۸- درآمدها- دردورنج- کشتی‌گیر اسبق تیم‌ملی ایران ۹- گواهی‌دادن- از شهرهای اکوادور- پارچه از هر جنس ۱۰- یکی از دو سازنده شهر رم در افسانه‌ها- منع‌وبازداشت- هم‌بازی پت ۱۱- خودم- واحد پول بنگلادش- پشت‌سرهم قرارگرفتن ۱۲- راه فاضلاب- ویژه‌وخاص- هرکدام- صدای بلند و واضح ۱۳- جمع لایحه- آرایش- زاری ۱۴- رسم‌وسنت- بس‌بودن- فیلمی از داریوش مهرجویی ۱۵- کنگره سر دیوار- مستأجر



حل جدول ۱۵۰۵